

**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE QUITO**

**CARRERA:
PSICOLOGÍA**

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de:
PSICÓLOGA**

**TEMA:
PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA GRUPAL PARA
FORTALECER LA AUTOESTIMA DE LA COMUNIDAD
HOMOSEXUAL DE LA FUNDACIÓN ECUATORIANA EQUIDAD EN EL
PERÍODO ABRIL – JUNIO DE 2017**

**AUTORES:
MARÍA FERNANDA LÓPEZ BAHAMONDE
ALBA ESTEFANÍA NOBOA OBACO**

**TUTOR:
YAIMA ÁGUILA RIBALTA**

Quito, septiembre de 2017

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, María Fernanda López Bahamonde, con documento de identificación N° 1721305322, manifiesto mi voluntad y cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autora del trabajo de grado/titulación intitulado: “PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA GRUPAL PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA DE LA COMUNIDAD HOMOSEXUAL DE LA FUNDACIÓN ECUATORIANA EQUIDAD EN EL PERÍODO ABRIL – JUNIO DE 2017”, mismo que ha sido desarrollado para optar por el título de: Psicóloga, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En aplicación a lo determinado en la Ley de Propiedad Intelectual, en mi condición de autora me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia, suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Fernanda López B.

Nombre: Fernanda López B.

Cédula: 1721305322

Fecha: 15 de septiembre de 2017

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Alba Estefanía Noboa Obaco, con documento de identificación N° 1722173794, manifiesto mi voluntad y cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy la autora del trabajo de grado/titulación intitulado: “PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA GRUPAL PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA DE LA COMUNIDAD HOMOSEXUAL DE LA FUNDACIÓN ECUATORIANA EQUIDAD EN EL PERÍODO ABRIL – JUNIO DE 2017”, mismo que ha sido desarrollado para optar por el título de: Psicóloga, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En aplicación a lo determinado en la Ley de Propiedad Intelectual, en mi condición de autora me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia, suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana



Nombre: Estefanía Noboa O.

Cédula: 1722173794

Fecha: 15 de septiembre de 2017

Declaratoria de coautoría del docente tutor/a

Yo, declaro que bajo mi dirección y asesoría fue desarrollado el trabajo de titulación: Programa de intervención psicológica grupal para fortalecer la autoestima de la comunidad homosexual de la fundación ecuatoriana equidad en el período abril – junio de 2017; realizado por María Fernanda López Bahamonde y Alba Estefanía Noboa Obaco, obteniendo un producto que cumple con todos los requisitos estipulados por la Universidad Politécnica Salesiana, para ser considerado como trabajo final de titulación.



Quito, 15 de septiembre de 2017

Yaima Águila Ribalta

Cédula de Identidad: 1756661003

Carta de autorización de uso de información institucional



mail: equidad1@uij.satnet.net
web: www.equidadglti.com
f Fundación Ecuatoriana Equidad
t @FEquidad

Quito-Ecuador:
Fundación Ecuatoriana Equidad
Baquerizo Moreno E7-86 y
Diego de Almagro, Piso 3
Telefax: (593-2) 2544337

Guayaquil-Ecuador
Clínica del Hombre
Quisquis 923 y García Moreno
Telefax: (593-4) 2399264

Quito, marzo 22 de 2017

Señorita.


María Fernanda López Bahamonde

Presente.

De mi consideración.

Por medio del presente la Fundación Ecuatoriana Equidad AUTORIZA que la información inherente al proyecto "PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA GRUPAL PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA DE LA COMUNIDAD HOMOSEXUAL DE LA FUNDACIÓN ECUATORIANA EQUIDAD EN EL PERIODO ABRIL – JUNIO DE 2017" sea utilizada por la señorita estudiante de la Universidad Politécnica Salesiana: María Fernanda López Bahamonde con número de cedula 1721305322 con fines de investigación y posterior uso y publicación de la información.

Atentamente,


Alex Esparza
Presidente
Fundación Ecuatoriana Equidad
info@equidadecuador.org / Tlf: 2222 -385

Quito, marzo 22 de 2017

Señorita.


Alba Estefanía Noboa Obaco

Presente.

De mi consideración.

Por medio del presente, la Fundación Ecuatoriana Equidad AUTORIZA que la información inherente al proyecto "PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA GRUPAL PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA DE LA COMUNIDAD HOMOSEXUAL DE LA FUNDACIÓN ECUATORIANA EQUIDAD EN EL PERIODO ABRIL – JUNIO DE 2017" sea utilizada por la señorita estudiante de la Universidad Politécnica Salesiana: Alba Estefanía Noboa Obaco con número de cedula 1722173794 con fines de investigación y posterior uso y publicación de la información.

Atentamente.


Alex Esparza
Presidente
Fundación Ecuatoriana Equidad
info@equidadecuador.org / Tlf: 2222 -385

Índice

Introducción	1
1. Primera Parte.....	3
1.1 Datos informativos del proyecto	3
1.1.1 Nombre del proyecto	3
1.1.2. Nombre de la Institución.....	3
1.1.3. Tema que aborda la experiencia.....	3
1.1.4. Localización	3
1.2. Objetivo de la sistematización.....	3
1.3. Eje de la sistematización	4
1.4. Objeto de la sistematización.....	4
1.5. Metodología de la sistematización	6
1.6. Preguntas claves	8
1.6.1. Preguntas de inicio.....	8
1.6.2. Preguntas interpretativas	8
1.6.3. Preguntas de cierre	8
1.7. Organización y procesamiento de la información.....	9
1.8. Análisis de la información.....	19
2. Experiencia de la Sistematización.....	20
2.1. Justificación.....	20
2.2. Caracterización de los beneficiarios.....	22
2.3. Interpretación	23
2.3.1 Categoría Integración del Sí-mismo	23
2.3.1.1. Descubrimiento de nuevos aspectos de sí-mismo	23

2.3.1.2. <i>Expresión de vivencias pasadas sin manifestación de rechazo ..</i>	26
2.3.1.3. <i>Transformación de valoraciones y emociones en relación a sí-</i> <i>mismo</i>	28
2.3.2 Categoría Autoconciencia.....	29
2.3.2.1 <i>Expresión de sentimientos y emociones sin manifestación de culpa</i> <i>.....</i>	30
2.3.2.2. <i>Verbalizaciones donde evidencien el estado actual de sus</i> <i>relaciones sociales y familiares</i>	32
2.3.2.3. <i>Reconocimiento de sus miedos.....</i>	34
2.3.2. Categoría Autorresponsabilidad.....	36
2.3.3.1. <i>Actitud favorable al cambio</i>	36
2.3.3.2. <i>Disminución de la tendencia a culpar a los otros por su conducta</i> <i>.....</i>	37
2.3.3.3. <i>Aumento de la capacidad asertiva</i>	39
2.4. Principales logros de aprendizaje	41
Conclusiones y recomendaciones	44
Referencias.....	46

Índice de tablas

Tabla 1. Matriz de datos.....	9
-------------------------------	---

Índice de anexos

Anexo 1. Formato de preguntas para la encuesta diagnóstica	47
Anexo 2. Carta de consentimiento informado.....	48
Anexo 3. Formato registro asistencia de participantes.....	50
Anexo 4. Matriz de sesiones semanales	51
Anexo 5. Modelo de informe de sesiones semanales.....	53

Resumen

El presente documento contiene la sistematización de la experiencia sobre la intervención psicológica grupal para fortalecer la autoestima de la comunidad homosexual de la Fundación Ecuatoriana Equidad en el periodo abril – junio de 2017. El procedimiento que se siguió en el proyecto partió de un diagnóstico seguido del planteamiento del proyecto, la aplicación del mismo y por último el desarrollo del presente trabajo que refleja cada paso durante todo el proceso.

El proyecto surgió a partir de la necesidad de los beneficiarios de la fundación, que demandaban de un espacio de escucha en un entorno seguro y de respeto, para tratar temas relacionados a la autoestima, debido a que ésta se encuentra afectada a causa de la constante discriminación a la que están expuestos las personas homosexuales, debido a su orientación sexual. Por esta razón, el fin de la conformación de este grupo terapéutico fue fortalecer esta área de la personalidad que se encontraba perjudicada. Esto se realizó mediante tres categorías: integración del sí-mismo, autoconciencia y autorresponsabilidad, que desde la teoría de Nathaniel Branden, son la base de una autoestima saludable. Los resultados de este proceso se evidencian en la interpretación de las verbalizaciones de los participantes donde se muestra un cambio notorio en la actitud y comportamiento de los mismos.

Por último, se exponen conclusiones y recomendaciones en relación a la intervención grupal, siendo este trabajo una guía para futuros proyectos relacionados al tema de la autoestima.

Palabras clave: Autoestima, homosexualidad, psicoterapia grupal.

Abstract

The present document contains the systematization of the experience on the formation of a psychological group intervention program for the self – esteem strengthening of the homosexual community of the Equatorial Equity Foundation in the period April - June, 2017.

For the realization of this project, the procedure that was followed consisted of a diagnosis, the project approach, the application of the project and finally the development of the present work that reflects each step during the whole process.

The project arose from the need for a listening space in a safe and respectful environment to deal with themes related to self-esteem, because it is affected by the constant discrimination to which they are exposed because of their sexual orientation.

For this reason, the purpose of the conception of this therapeutic group was to strengthen this area of the personality that was injured. This was done through three categories: self-integration, self-consciousness and self-responsibility, which, from Nathaniel Branden's theory, are the basis of healthy self-esteem.

The results of this process are evidenced in the interpretation of the participants' verbalizations where a marked change in the attitude and behavior of the same is shown.

Finally, we present conclusions and recommendations regarding group intervention, this work being a guide for future projects related to the subject of self-esteem.

Keywords: Self-esteem, homosexuality, group psychotherapy.

Introducción

La Fundación Ecuatoriana Equidad, constituida en el año 2000, se ha enfocado en dos áreas de trabajo: incidencia social y política para la promoción de los derechos de personas pertenecientes a la comunidad LGBTI (Lesbianas, Gays, Bisexuales, Transexuales e Intersex) y la difusión de la salud sexual y prevención del VIH/SIDA. Su visión es mejorar la calidad de vida de las personas afectadas por la discriminación a causa de su orientación sexual.

En el Ecuador la homosexualidad aún no es aceptada completamente desde la perspectiva social, puesto que las personas que se definen como homosexuales experimentan en sus relaciones familiares y sociales una conducta hostil y discriminatoria. Al ser éstas sus principales redes de apoyo y no cumplir con esa función durante el proceso de definirse sexualmente, el rechazo hacia el individuo se intensifica, es por esto que muchos deciden ocultar su homosexualidad para evitar esta situación.

Debido a esto, generalmente se ve afectada la autoestima de la persona homosexual y la lleva a experimentar sensaciones de soledad y en ocasiones culpa, tomando una posición pasiva ante las demandas del mundo exterior produciendo malestar. Las personas homosexuales al enfrentarse a todo tipo de discriminación además de la presión social, por lo que prefieren relacionarse con grupos que compartan gustos, intereses y que lo permitan identificarse por tener la misma condición sexual. Para dar respuesta a este conflicto la Fundación Ecuatoriana Equidad dio apertura a la realización del proyecto de intervención psicológica grupal para el fortalecimiento de la autoestima. El cual será explicado en este documento mediante la sistematización de toda la experiencia.

El informe consta de dos partes: en la primera se expone la parte metodológica y datos informativos de la sistematización. En la segunda parte se aborda el tema de la experiencia tomando en cuenta los aprendizajes e interpretación de la misma.

1. Primera Parte

1.1 Datos informativos del proyecto

1.1.1 Nombre del proyecto

Programa de intervención psicológica grupal para fortalecer la autoestima de la comunidad homosexual de la Fundación Ecuatoriana Equidad en el período abril – junio de 2017.

1.1.2. Nombre de la Institución

Fundación Ecuatoriana Equidad.

1.1.3. Tema que aborda la experiencia

Fortalecimiento de la autoestima en personas homosexuales de la Fundación Ecuatoriana Equidad.

1.1.4. Localización

La Fundación Ecuatoriana Equidad, está ubicada al norte de la ciudad de Quito en la Av. 6 de Diciembre N24-253 y Lizardo García.

1.2. Objetivo de la sistematización

Comprender el proceso de fortalecimiento de la autoestima generado en la intervención psicoterapéutica grupal, a partir de las categorías definidas para el mismo.

1.3. Eje de la sistematización

Para la sistematización se parte desde el enfoque cualitativo de la teoría sobre la autoestima de Nathaniel Branden (Branden, 2011) de lineamiento Gestáltico.

Como eje de la misma se tomarán en cuenta tres categorías fundamentales orientadas al fortalecimiento de la autoestima de personas homosexuales: la integración del sí mismo, la autoconciencia y la autorresponsabilidad; las cuales se abordaron en la experiencia durante el desarrollo del proyecto, siendo introducidas paulatinamente a lo largo de las 10 sesiones de trabajo grupal.

1.4. Objeto de la sistematización

El objeto de la sistematización es el programa para el fortalecimiento de la autoestima en un grupo de hombres homosexuales, a partir de las tres categorías definidas para el mismo: la integración del sí mismo, la autoconciencia y la autorresponsabilidad; partiendo de la premisa que la autoestima sana se constituye sobre la base de estos pilares.

El sí mismo, según Branden (2010), es una sub-personalidad que sigue existiendo en la psique del sujeto.

En realidad, el niño que fuimos una vez puede ser recordado como una fuente de dolor, rabia, miedo, embarazo o humillación, o ser reprimido, rechazado, repudiado y olvidado. Rechazarnos a ese niño tal como, quizás, lo hicieron otros, y nuestra crueldad para con ese niño puede proseguir diaria e indefinidamente a través de toda nuestra vida, en el teatro de nuestra propia psique, donde el niño continúa

existiendo como una subpersonalidad, un sí-mismo niño. (Branden, 2010, pág. 38).

Cuando las sub-personalidades son reconocidas y mantienen una relación positiva entre sí, van a permitir que se dé una integración y sean parte del sí mismo total al ser comprendidas y aceptadas. El sí mismo adulto ya no va a tener un trato hostil y rechazo hacia sus sí mismos. Este proceso va a generar autoconocimiento y auto-aceptación. Esta última muestra que el sujeto ya no se encuentra en conflicto consigo mismo y acepta su realidad, siendo este un primer paso para el cambio, mejora y evolución de sí mismo.

La autoconciencia hace referencia a lo que Branden denomina vivir conscientemente. Esta es la base de la autoconfianza y auto-respeto. Este término “significa conocer todo lo que afecta a nuestras acciones, objetivos, valores y metas, y comportarnos de acuerdo con aquello que vemos y sabemos” (Branden, 2010, pág. 11). La autoconciencia permite dar cuenta con mayor claridad sobre nuestro mundo interno y externo.

La autorresponsabilidad hace referencia al sentido de ser un agente activo de su vida y conducta debido a que el sujeto se hace responsable de su propia existencia. “La autorresponsabilidad, racionalmente concebida, es indispensable para una buena autoestima. Evitar la autorresponsabilidad nos hace víctimas de nuestra propia vida. Nos vuelve indefensos. Otorgamos poder a todos, menos a nosotros mismos” (Branden, 2010, pág. 46). Cuando el individuo tiene autorresponsabilidad sobre aspectos propios de sí mismo genera una apropiación de su accionar.

Estas tres categorías definen la convicción de que el sujeto es competente para hacer uso de las capacidades y estar mejor preparado para afrontar las diversas

adversidades a las que está expuesto teniendo mayor posibilidad tanto de entablar relaciones enriquecedoras como de tener el control sobre su vida de manera consciente y responsable.

1.5. Metodología de la sistematización

La metodología que se utiliza en el proyecto es cualitativa debido a que esta “busca comprender su fenómeno de estudio en su ambiente usual” (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2004, pág. 16).

Para poder construir la experiencia de la psicoterapia grupal para el fortalecimiento de la autoestima se utiliza como primer instrumento la observación participante entendida como “la investigación que involucra la interacción social entre el investigador y los informantes en el milieu de los últimos, y durante la cual se recogen datos de modo sistemático y no intrusivo.” (Taylor & Bogdan, 2009, pág. 31)

Se la realizó por parte de las terapeutas con el fin de conocer el antes y el después de los participantes que conformaron el grupo de psicoterapia grupal de la Fundación Ecuatoriana Equidad.

Además, fue empleado el diario de campo que se define como:

Un instrumento de registro de información procesal que se asemeja a una versión particular del cuaderno de notas, pero con un espectro de utilización ampliado y organizado metódicamente respecto a la información que se desea obtener en cada uno de los reportes, y a partir de diferentes técnicas de recolección de información para conocer la realidad, profundizar sobre nuevos hechos en la situación

que se atiende, dar secuencia a un proceso de investigación e intervención y disponer de datos para la labor evaluativa posterior. (Valverde Obando, 1993, pág. 309).

Se registró cada una de las diez sesiones que conformaron el programa de psicoterapia grupal constituida por ocho hombres homosexuales beneficiarios de la fundación. En este instrumento constan las verbalizaciones de los participantes y observaciones de las sesiones; para posteriormente hacer un análisis documental que:

Consiste en extraer las ideas centrales de un documento con el fin de disponerlo para su recuperación mediante representaciones sintéticas, a través de una desestructuración semántica de un fragmento de discurso de tal manera que las piezas resultantes puedan reconstruir potencialmente el mismo fragmento a la vez que lo conectan con el discurso general e que se halla inserto (García Gutiérrez, 1990, pág. 49).

Se utilizará esta técnica con el fin de realizar la sistematización de toda la información obtenida a través de la aplicación del proyecto.

1.6. Preguntas claves

Las preguntas claves servirán como guía para la sistematización de la información, para lo cual se plantean tres tipos de preguntas de acuerdo a los tiempos del proceso del proyecto de titulación.

1.6.1. Preguntas de inicio

¿De dónde parte la idea de realizar un proyecto acerca de la autoestima en personas homosexuales? ¿Por qué la baja autoestima es un problema común en esta población? ¿Cómo se realizó la convocatoria para participar en la psicoterapia grupal dirigida al fortalecimiento de la autoestima? ¿Quiénes fueron partícipes de la psicoterapia grupal dirigida al fortalecimiento de la autoestima? ¿Hubo inconvenientes durante la formación de grupo?

1.6.2. Preguntas interpretativas

¿Cómo fue el proceso de integración de los participantes en el grupo? ¿Cuál era la reacción de los participantes a los diferentes temas tratados? ¿Se presentaron resistencias por parte de los participantes al tratar un tema en específico? ¿De qué manera influyó el grupo en cada participante? ¿Cómo han cambiado las relaciones entre los participantes? ¿Cómo se estructuró cada sesión de la psicoterapia grupal?

1.6.3. Preguntas de cierre

¿Qué cambios han manifestado los participantes? ¿Qué cambios ha manifestado el grupo? ¿Cómo reaccionó la institución después de evidenciar todo el proceso de psicoterapia grupal?

1.7. Organización y procesamiento de la información

Tabla 1.

Matriz de verbalizaciones de los miembros del grupo ubicadas por categorías

Categoría	Indicador	Verbalización de los participantes
Integración del sí-mismo	Descubrimiento de nuevos aspectos de sí mismo.	<p>“Pero el niño no existe... El niño interior está aquí solo que ya creció y soy yo. Soy uno solo.” (P1)</p> <p>“...me imaginé a un niño desnudo, inseguro por eso me pedía seguridad.” (P10)</p> <p>“No tuve una buena infancia, siempre me aislaba de los demás porque no me sentía normal porque me gustaban los niños. Era bien inseguro este tiempo y tenía la idea de que no debí nacer.” (P9)</p> <p>“Me conozco más. Sé cómo usar mis habilidades y sé cuál es mi meta. Saber que siempre va a estar mi niño diciendo que quiere de mí.” (P8)</p> <p>“Reconozco ahora lo que quiere mi</p>

		<p>niño interior...Te das cuenta qué quieres que cambie para ordenar tu vida.” (P13)</p> <p>“Todo el mundo debería conectarse con su niño interior, todos deberían hablar con él o ella...de alguna manera integrar esa parte que es mía y que la tenía olvidada.” (P8)</p> <p>“El conectarme con mi niño el hacerlo parte de mí, me hizo ver las cosas desde otra perspectiva.” (P13)</p>
	<p>Expresión de sus vivencias pasadas sin manifestaciones de rechazo.</p>	<p>“Ahora que lo pienso no recuerdo nada que me haya sacado una sonrisa o me haya puesto feliz.” (P9)</p> <p>“Yo estoy en un punto igual de vacío, nada me da alegría, veo cosas que puedo mejorar pero me da lo mismo... Hay gente que me ofrece su ayuda pero yo no quiero porque no la necesito.” (P9)</p> <p>“saqué todo el odio que tenía atorado,</p>

		<p>toda la frustración y después de eso me sentí muy tranquilo.” (P9)</p> <p>“Yo vi en mi niño todo lo que he vivido y me ayudó a darle un sentido a las cosas y sentirme orgulloso de donde estoy, sé que aún hay cosas que mejorar, pero es un proceso que se irá dando.” (P6)</p> <p>“Esto te sirve para hacer más fácil el entendimiento del pasado...Y te dejas de preguntar ¿Por qué a mí?” (P8)</p> <p>“El pasado siempre es parte de ti. Tú eres lo que eres por tu niño interior.” (P8)</p> <p>“Me ha servido comunicarme con el niño interior para reconciliarme con él y tenerlo de mi lado así me da motivación constante.” (P8)</p>
	Transformación de valoraciones y	<p>“Tenía una barrera de inseguridades, dudas y miedos, era muy tímido y</p>

	<p>emociones en relación a sí mismo.</p>	<p>siempre me aislaba...” (P6)</p> <p>“Me retiré de la u porque no me sentía capaz de lograrlo, aunque me gustaba mucho mi carrera.” (P7)</p> <p>“Fue un encuentro hermoso y desde ahí no hay día que no me sienta orgulloso de mi.” (P13)</p> <p>“Ahora estoy cómodo con mi cuerpo y mis lazos emocionales... Lo que me llevo ahora es autoestima, auto-aceptación y crecimiento personal.” (P13)</p> <p>“Siento que madure y siento ser libre... Aprendí a conocerme, floreció el amor propio. Me permitió ser como soy.” (P7)</p> <p>“Sentir que tengo las capacidades para hacer por mí mismo, ya no decidir a la ligera, es lo que debe ser.” (P8)</p>
--	--	---

Categoría	Indicador	Verbalización de los participantes
Autoconciencia	Expresión de sentimientos y emociones sin manifestación de culpa.	<p>“Dejar de sentirse culpable por ser gay. Quiere demostrar afecto a los niños que le gustan.” (P8)</p> <p>“Me di cuenta que los errores que tengo no son para azotarme con eso y sentirme de lo peor sino al contrario sacar provecho de lo malo y poder encontrar soluciones.” (P13)</p> <p>“Exploré mis emociones y lógico eso me llevó a un sinnúmero de cosas que me hicieron cambiar al reconocer mis errores y no arrepentirme de ellos porque aprendí de eso.” (P16)</p> <p>“Realmente mi estado de ánimo ha cambiado de una manera increíble, ya no me siento como antes, ya no me preocupan las cosas como antes.” (P8)</p> <p>“Aceptarse como cada uno es y aceptar las emociones sin sentir culpa porque eso es lo que somos...” (P13)</p>

	<p>Verbalizaciones que evidencien el cambio de sus relaciones sociales y familiares.</p>	<p>“Voy con mi novia 3 años porque mis papis me obligan a estar con ella y así oculto que soy gay.” (P7)</p> <p>“Mi mamá quería que me case y que le dé nietos pero cuando se enteró que soy gay me dejó de hablar un tiempo... creo que aún no lo acepta.” (P13)</p> <p>“Terminé con mi novia de hace muchos años porque estoy conociendo a un chico que me gusta mucho.” (P7)</p> <p>“Me ayudó bastante para ver mis relaciones como están y tomar la decisión de alejarme de personas que no aportan a mi vida...” (P13)</p> <p>“Siento que me llevo mejor con mi familia porque sé cómo manejar de mejor manera todo por eso gracias.” (P6)</p> <p>“Me relaciono mejor con las personas</p>
--	--	---

		<p>en cuanto al tema de mi sexualidad me hace sentir más aceptado desde mi mismo hasta mi familia, ya no me afectan los estereotipos.” (P13)</p>
	<p>Reconocimiento de sus miedos.</p>	<p>“Tengo miedo a que se acabe el mundo, en las noches no puedo dormir porque reflexiono que pasará si se muere mi familia porque sin ellos yo no soy nadie...” (P13)</p> <p>“El niño que vi...no quiere estar solo, no le gusta, tiene miedo.” (P7)</p> <p>“Ahora todo es más conocido y relajado ya no hay ese temor con el que inicié porque le conocí y le hice frente.” (P8)</p> <p>“Creo que es importante reconocer y aceptar las debilidades y miedos de cada uno, eso me ha servido para afrontarlos de mejor manera...” (P8)</p> <p>“Explorar mis miedos, me llevó a conocerme más” (P7)</p>

Categoría	Indicador	Verbalización de los participantes
Autorresponsabilidad	Actitud favorable al cambio.	<p>“Si quiero cambiar tener otro estilo de vida ya no tan arriesgado, si quisiera ocupar otro papel en mi vida.” (P9)</p> <p>“En la interacción de cada cosa se aprende y ese conocimiento me hará mejorar como persona...” (P6)</p> <p>“Pude darme cuenta como están mis relaciones con las personas y si soy yo el que falla ver si hay como cambiar en algo y... de los errores y aprender” (P9)</p>
	Disminución de la tendencia a culpar a los otros por su conducta.	<p>“Antes les culpaba a los demás de cómo era porque me discriminaban por ser gay...” (P9)</p> <p>“Superar el que otro tenga expectativas puestas en nosotros y lo que realmente debemos hacer es siempre ser uno mismo pero siempre dándome cuenta de lo que hago o lo</p>

		<p>que no hago pero no ponernos en una situación de víctimas.” (P9)</p> <p>“Al ver todo esto me hace dar cuenta que todas las decisiones tienen una consecuencia y uno tiene que hacerse responsable de eso sin huir de lo que puede venir de ello.” (P13)</p> <p>“Ahora veo las cosas de manera diferente porque soy más responsable con las cosas que hago, ya no le echo la culpa a mi ñaño de lo que me pasa” (P7)</p> <p>“No se puede depender de otros y echarles la culpa de que no eres feliz cuando la verdadera forma de ser feliz es amarnos nosotros mismos.” (P13)</p> <p>“Yo tengo la decisión en mi manos, hay que ser como el principal actor de tu vida...” (P9)</p>
	Aumento de	“Cuando tomas conciencia de lo

	<p>su capacidad asertiva.</p>	<p>realmente importante haces las cosas de manera correcta y vas a tener buenos resultados...” (P15)</p> <p>“He buscado la manera de ser claro sin hacer a un lado la opinión de los demás y expresándome en el momento oportuno.” (P16)</p> <p>“Las percepciones diferentes hay que respetarlas...hay que ayudar a los demás en el camino de aceptar la realidad...” (P8)</p> <p>“Noté un cambio muy fuerte en mí, y creo que todos lo notaron soy más comunicativo aprendí a relacionarme mejor.” (P6)</p>
--	-------------------------------	--

Elaborado por: López F. y Noboa E., 2017

1.8. Análisis de la información

Los métodos que se utilizarán para el análisis de la información son la triangulación de datos y análisis de contenido. El primero “consiste en comparar datos provenientes de distintas fuentes y que se refieren a la misma acción o al mismo acontecimiento.” (Yuni & Urbano, 2006, pág. 36)

Esto tiene como objetivo el profundizar el análisis mediante el contraste de la información obtenida, asegurando la confiabilidad y validez de la información.

Por otro lado, el análisis de contenido permite el procesamiento de la información, ya que es una “técnica de investigación cuya finalidad es la descripción objetiva, sistemática y cuantitativa del contenido manifiesto de la comunicación o de cualquier otra manifestación de la conducta” (Martín, 2005, pág. 30).

Esta técnica se utilizará con el fin de tener mayor comprensión del fenómeno estudiado, mediante la interpretación de las verbalizaciones obtenidas.

2. Experiencia de la sistematización

2.1. Justificación

El proyecto responde a la información adquirida mediante el diagnóstico sobre las necesidades de la institución a partir encuestas, un taller y conversaciones informales que permiten dar cuenta de la situación que atraviesa la persona homosexual ante la mirada social, brindando conocimiento acerca de la baja autoestima como consecuencia de la discriminación que enfrenta este grupo de la población.

Según Álvarez-Gayou, define a la homosexualidad como la preferencia que tiene una persona para relacionarse con personas que sean de su mismo género, hay que entender por preferencia como esa inclinación natural, no voluntaria (Álvarez-Gayou, 2000).

En la sociedad heterosexista uno de los principales problemas es que no se acepta a las personas homosexuales, puesto que se catalogan como "normales" las relaciones de pareja con el sexo opuesto. “Este régimen define cuáles son las identidades de género inteligibles y correctas, y castiga aquellas que no lo son. Según los cánones de la heteronormatividad, solo existen dos identidades sexuales verdaderas, a saber: “hombre” y “mujer”.” (Gros, 2015, pág. 247)

Lo que hace ver como diferente a la homosexualidad, originando discriminación debido a los estereotipos y estigmas alrededor de esta condición. A pesar de haberse liberado de algunos conceptos errados aún se priva a ese grupo humano de sus derechos.

Esta mirada discriminatoria de la que han sido víctimas durante años las personas homosexuales produce malestar. Habitualmente, al revelar su orientación sexual sus

redes de apoyo, que son un factor importante en la consolidación de una autoestima sana, suelen verse perjudicadas por las limitaciones que se presentan, lo que lo hace de esto una vivencia angustiosa.

La autoestima es la experiencia de ser aptos para la vida y para las necesidades de la vida. Más específicamente consiste en:

1. Confianza en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos básicos de la vida.
2. Confianza en nuestro derecho a ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos. (Branden, 2011, pág. 13).

La autoestima es uno de los factores que influye en la estabilidad emocional, sobre todo en esta población, por la constante discriminación que viven. Esto produce bajos niveles de la misma ocasionando dificultad en la capacidad de afrontar problemas, viéndose afectada su salud mental.

Por esta razón, se planteó como objetivo general:

Generar un programa de intervención psicológica grupal para el fortalecimiento de la autoestima de la comunidad homosexual de la Fundación Ecuatoriana Equidad en el periodo abril – junio de 2017.

A su vez se plantearon objetivos específicos que son:

- Posibilitar la auto-aceptación y autoconocimiento a través del proceso de integración del sí mismo de la población de la comunidad homosexual de la Fundación Ecuatoriana Equidad.
- Potenciar la autoconciencia con el fin de favorecer el auto-respeto y autoconfianza en dicha comunidad.
- Desarrollar la autorresponsabilidad a fin de que los participantes sean agentes activo causal de su propia vida y conducta.

La importancia de este proyecto radica en facilitar a los participantes procesos de autoconocimiento y auto-aceptación que darán como resultados la autoconfianza y auto-respeto permitiendo el descubrimiento de sus recursos para ser su propio agente de cambio.

2.2. Caracterización de los beneficiarios

El proyecto estuvo dirigido a un grupo de hombres con orientación homosexual, los cuales fueron seleccionados mediante una entrevista que permitió identificar a las personas que presentaban la problemática tratada.

Los integrantes del grupo se mostraron colaboradores durante todo el proceso de psicoterapia grupal, pudiendo evidenciar esto en su actitud receptiva en las actividades y su constante asistencia a las sesiones.

El grupo estuvo conformado por ocho miembros fijos. Se caracterizó por ser homogéneo y abierto, donde se pudo evidenciar un alto nivel de flexibilidad al receptar a otros miembros interesados, que al compartir experiencias similares se genera un aprendizaje, además de producirse un mejor entendimiento en la comunicación verbal y no verbal entre los miembros.

2.3. Interpretación

La interpretación se la realizará por medio de tres categorías que guiaron el proceso terapéutico. Cada una de éstas se desglosa en tres indicadores, las cuales contienen verbalizaciones registradas en los diarios de campo para el respectivo análisis.

2.3.1 Categoría Integración del Sí-mismo

Esta categoría se trabajó con el fin de que los participantes se relacionen de manera consciente y positiva con su sí-mismo niño para que sea integrado al sí-mismo total.

El sí-mismo niño es entendido como “la representación del niño que fuimos una vez, la constelación de actitudes, sentimientos, valores y perspectivas que tuvimos hace mucho tiempo, y que gozan de inmortalidad psicológica como componente de nuestro si-mismo total” (Branden, 2010, pág. 39).

Esta sub-personalidad puede estar presente influyendo ya sea de manera positiva o negativa en el comportamiento del individuo, dependiendo de la relación de aceptación o rechazo que este tenga con él. En el segundo caso, el sujeto puede verse como enajenado de sí-mismo viéndose perjudicada su autoestima.

Para poder evidenciar este proceso se han propuesto tres indicadores:

2.3.1.1. Descubrimiento de nuevos aspectos de sí-mismo

En el proceso psicoterapéutico se facilitó al grupo el descubrimiento constante de nuevos aspectos de sí mismo. El objetivo fue que los miembros tengan conocimiento

sobre la sub-personalidad sí-mismo niño, para posteriormente integrarla y tener una relación armoniosa con ésta.

En el grupo se pudo dar cuenta de que los participantes no tenían conocimiento o negaban la existencia de esta sub-personalidad, esto se evidenció cuando uno de los miembros refiere “Pero el niño no existe... El niño interior está aquí solo que ya creció y soy yo. Soy uno solo.” (P1) Esta reacción se manifiesta cuando el sí-mismo niño se encuentra herido por experiencias pasadas que produjeron malestar, por ende se tiende al reprimir sentimientos y percepciones respecto de ésta.

Mientras se daba el descubrimiento de nuevos aspectos se manifestaron resistencias tales como: la impuntualidad a las sesiones, uso de celular en el espacio terapéutico y la deserción de dos miembros del grupo. “...ese descubrimiento no siempre produce placer. A veces asusta. A veces usted querrá apartarse de él, o se negará a aceptarlo...” (Branden, 2010, pág. 28)

En las primeras sesiones se propició el contacto con el sí-mismo niño mediante técnicas de visualización, donde se pudo evidenciar las percepciones de cada participante sobre él: “...me imaginé a un niño desnudo, inseguro por eso me pedía seguridad.” (P10); “No tuve una buena infancia, siempre me aislaba de los demás porque no me sentía normal porque me gustaban los niños. Era bien inseguro este tiempo y tenía la idea de que no debí nacer.” (P9) Esta inseguridad tiene su origen a partir de la negación de su sexualidad por los estigmas sociales que existen alrededor de la homosexualidad. Teniendo como consecuencia sentimientos de desprotección.

A partir de este contacto lograron conocer la existencia de su sí-mismo niño, para generar cambios en ciertos aspectos no reconocidos: “Reconozco ahora lo que quiere mi niño interior...Te das cuenta qué quieres que cambie para ordenar tu vida.” (P13)

Lo que permitió una actitud más consciente de sus necesidades y motivaciones actuales.

En esta etapa, el grupo al compartir sus vivencias pasadas produjo procesos de identificación en temas relacionados a la revelación de su identidad sexual, el miedo al rechazo y las necesidades del sí-mismo niño.

Durante las cuatro sesiones trabajadas se pudo constatar que los participantes por medio del conocimiento de esta sub-personalidad generaron una nueva perspectiva de sí mismo: “El conectarme con mi niño el hacerlo parte de mí, me hizo ver las cosas desde otra perspectiva.” (P13) Dando como resultado un mayor autoconocimiento: “...me conozco más. Sé cómo usar mis habilidades y sé cuál es mi meta. Saber que siempre va a estar mi niño diciendo que quiere de mí.” (P8) Mediante el conocimiento y aceptación del sí-mismo niño, se logró la integración al sí-mismo total de los participantes. Esto permitió que construyan un proyecto de vida acorde a sus habilidades.

Crear contacto con esta sub-personalidad tiene relevancia en el entendimiento de nuevos aspectos que fueron integrados en el proceso psicoterapéutico grupal mediante las técnicas usadas: “Todo el mundo debería conectarse con su niño interior, todos deberían hablar con él o ella...de alguna manera integrar esa parte que es mía y que la tenía olvidada.” (P8).

Cuando ya no existe una serie de actos de auto-rechazo hacia el sí-mismo niño, éste dejará de sostener una relación de rivalidad con las otras sub-personalidades. Esto permitirá que las respuestas adultas a las demandas que se manifiesten sean más adecuadas. “De este descubrimiento emerge un sí-mismo más rico, más pleno” (Branden, 2010, pág. 39)

2.3.1.2. *Expresión de vivencias pasadas sin manifestación de rechazo*

Al trabajar esta categoría de integración del sí mismo, se van a evocar memorias de experiencias pasadas, las cuales, en algunos casos pueden presentarse junto con sentimientos de culpa o rechazo al no haber sido satisfactorias para la persona: “...ahora que lo pienso no recuerdo nada que me haya sacado una sonrisa o me haya puesto feliz.” (P9) Cuando existen heridas en la infancia, el sujeto hace un intento de sanarlas en la vida adulta porque da cuenta de que entra a esta etapa de la vida con una desventaja. Esto puede ser causa de sentimientos de vergüenza o culpa.

En realidad, el niño que fuimos una vez puede ser recordado como una fuente de dolor, rabia, miedo, embarazo o humillación, o ser reprimido, rechazado, repudiado y olvidado. Rechazarnos a ese niño tal como, quizás, lo hicieron otros, y nuestra crueldad para con ese niño puede proseguir diaria e indefinidamente a través de toda nuestra vida, en el teatro de nuestra propia psique, donde el niño continúa existiendo como una subpersonalidad, un sí-mismo niño (Branden, 2010, pág. 38).

Cuando una persona siente rechazo tiende a negar todo lo que llegue a su vida: “Yo estoy en un punto igual de vacío, nada me da alegría, veo cosas que puedo mejorar, pero me da lo mismo. Hay gente que me ofrece su ayuda, pero yo no quiero porque no la necesito.” (P9) Al no tener una autoestima auténtica, se genera ansiedad, inseguridad, duda de sí mismo y aislamiento debido a que se niega los temores, errores y necesidades por la racionalización del comportamiento, fingiendo una autoestima que no se posee.

Podemos, como adultos, encontrar múltiples pruebas del rechazo de los demás en nuestras relaciones actuales, sin darnos cuenta de que las raíces de nuestra experiencia de rechazo son más internas que externas. Toda nuestra vida puede consistir en una serie de actos de incesante autorrechazo, mientras seguimos quejándonos de que son los otros los que no nos quieren (Branden, 2010, pág. 39).

La re-significación de las vivencias pasadas negativas, las cuales se rechazaban, fueron transformándose mediante el intercambio entre los participantes, los procesos de identificación, el apoyo y la contención que se evidenció en las sesiones.

La evocación del recuerdo permite la reflexión, el análisis de esta situación y la comprensión: "...saqué todo el odio que tenía atorado, toda la frustración y después de eso me sentí muy tranquilo." (P9); "Yo vi en mi niño todo lo que he vivido y me ayudó a darle un sentido a las cosas y sentirme orgulloso de donde estoy, sé que aún hay cosas que mejorar, pero es un proceso que se irá dando." (P6) A través de la palabra, el participante logra canalizar las emociones, produciendo un estado de regeneración.

La autoestima saludable se logra a través de un aprendizaje que integra una autocrítica como un proceso en donde el individuo reconoce sus propios errores, los acepta, perdona, y supera: "Esto te sirve para hacer más fácil el entendimiento del pasado...Y te dejas de preguntar ¿Por qué a mí?" (P8); "El pasado siempre es parte de ti. Tú eres lo que eres por tu niño interior." (P8) A partir de que se logra la integración, el participante va a re-significar el pasado, dándole un nuevo sentido, vivenciando estas experiencias como herramientas, más no como un conflicto.

Esta autocrítica va de la mano con el autoconocimiento y con la integración del sí-mismo porque de esta manera permite una conexión interior: “Me ha servido comunicarme con el niño interior para reconciliarme con él y tenerlo de mi lado así me da motivación constante” (P8). Esto corrobora lo anteriormente expuesto.

De esta manera, el grupo le ofreció a cada participante la posibilidad de modificar sus actitudes respecto a sí mismo y a los demás mediante la expresión y comprensión de sus experiencias, dando cuenta de un aprendizaje interpersonal sobre su autoconocimiento.

2.3.1.3. Transformación de valoraciones y emociones en relación a sí-mismo.

Al iniciar el proceso terapéutico se evidenció que los participantes tenían una percepción de sí mismo limitada, teniendo consecuencias en su comportamiento y desarrollo de habilidades para alcanzar sus metas: “...tenía una barrera de inseguridades, dudas y miedos, era muy tímido y siempre me aislaba...” (P6); “Me retiré de la u porque no me sentía capaz de lograrlo, aunque me gustaba mucho mi carrera” (P7).

Cuando no se desarrolla una autoestima saludable, la persona carece de la convicción de ser merecedor de logros o alcanzarlos, sintiéndose incapaz de enfrentar la vida de una manera óptima. “...cuanto más dudemos de la eficacia de nuestras mentes y desconfiemos de nuestro pensamiento, en vez de perseverar seguramente nos rendiremos.” (Branden, 2011, pág. 37). Cuando se presenta una autoestima negativa se va a apuntar a lo conocido y poco exigente, sin permitirse salir de esta área por la incapacidad de enfrentar miedos por lo que las limitaciones son más marcadas.

Por esta razón se propició una re-significación de los valores en relación a sí mismo: “...fue un encuentro hermoso y desde ahí no hay día que no me sienta orgulloso de mi.” (P13) Causando una mayor comprensión de sus experiencias pasadas, produciendo un aprendizaje, acompañado de una transformación de valoraciones y emociones en relación a sí mismo.

A partir de esto se generó un mayor nivel de auto-aceptación: “...ahora estoy cómodo con mi cuerpo y mis lazos emocionales... Lo que me llevo ahora es autoestima, auto-aceptación y crecimiento personal.” (P13); “Siento que madure y siento ser libre... Aprendí a conocerme, floreció el amor propio. Me permitió ser como soy.” (P7) Construyendo una autoestima más saludable.

Esta transformación de valoraciones respecto de sí mismo se ha podido evidenciar que los participantes mostraron iniciativa para desarrollar sus habilidades: “Sentir que tengo las capacidades para hacer por mí mismo, ya no decidir a la ligera, es lo que debe ser.” (P8) Este proceso permitió a los participantes tener una percepción más amplia de sí mismo.

2.3.2 Categoría Autoconciencia

La importancia de abordar este tema en el proceso terapéutico fue permitir que los participantes sean conscientes de su mundo interno y externo, para tener una mayor articulación entre estos dos permitiendo coherencia entre el pensamiento y la acción.

La autoestima, pues, depende, no de las características con las que nacemos, sino del modo en que usemos nuestra conciencia, de las elecciones que hagamos con respecto al conocimiento, la honestidad

de nuestra relación con la realidad y el nivel de nuestra integridad.
(Branden, 2010, pág. 11).

Esta categoría permite que los participantes tengan un compromiso con la realidad y la retroalimentación que ésta brinda dando como resultado una mayor autoconfianza y auto-respeto, debido al mayor entendimiento de su accionar y pensar.

Para el desarrollo de esta categoría se plantearon los siguientes indicadores:

2.3.2.1 Expresión de sentimientos y emociones sin manifestación de culpa

Los sentimientos y emociones al ser parte del mundo interno del sujeto no están sujetos a la voluntad del mismo, debido a que son parte del subconsciente. Por lo tanto hay experiencias que están cargadas de emociones como la culpa.

En la práctica de la terapia, gran parte de lo que se llama culpa tiene que ver con la desaprobación o la condena de otros, de personajes influyentes como los padres o cónyuges; no siempre es aconsejable tomar las declaraciones de culpa (las nuestras o las de los demás) al pie de la letra (Branden, 2010, pág. 29).

En el caso de la comunidad homosexual, la mirada social discriminatoria crea obstáculos para el crecimiento de una autoestima saludable.

Esta ideología heteronormativa hace que vivamos en una sociedad homófoba que obliga a los homosexuales –lesbianas y gays- a vivir escindidos, separados. Desde pequeños los homosexuales aprenden a

vivir “como si” (como si fueran heterosexuales), lo que provoca que se internalice la homofobia asimilando los prejuicios sociales que existen contra la homosexualidad en los propios sentimientos de valoración, creando así como consecuencia sentimientos de repudio hacia sí mismos, baja autoestima y odio hacia otra gente homosexual (Maroto Sáez, 2006, pág. 61).

En el caso del grupo estudiado, se evidenció que se refuerza esta exclusión que comienza desde las primeras etapas de la vida, ya sea en la familia o en las instituciones educativas, al castigar por expresar ideas “inaceptables” o transmitir que sus pensamientos o sentimientos no tienen valor o importancia: “...dejar de sentirse culpable por ser gay. Quiere demostrar afecto a los niños que le gustan.” (P8)

Esto puede generar en algunos casos negación de su realidad por la culpa que se genera a partir de estos estigmas sociales.

Al desarrollar la autoconciencia se da un acercamiento a las emociones y sentimientos, sin juzgarlos, actuando como un observador de las mismas: “...me di cuenta que los errores que tengo no son para azotarme con eso y sentirme de lo peor sino al contrario sacar provecho de lo malo y poder encontrar soluciones.” (P13); “...exploré mis emociones y lógico eso me llevó a un sinnúmero de cosas que me hicieron cambiar al reconocer mis errores y no arrepentirme de ellos porque aprendí de eso.” (P16)

Al ampliar la conciencia de sí mismo se dio un cambio de actitud ante las adversidades: “Realmente mi estado de ánimo ha cambiado de una manera increíble, ya no me siento como antes, ya no me preocupan las cosas como antes.” (P8) Con

este proceso se puede evidenciar que los participantes están mejor preparados para afrontar exigencias de la vida diaria.

“El individuo en desarrollo que mantienen un compromiso con la conciencia aprende temas, adquiere aptitudes, cumple tareas, alcanza metas” (Branden, 2011, pág. 70). Cuando se es consciente de los propios contenidos se va a poder reemplazar la autoridad que tiene la sociedad sobre los juicios que tiene el sujeto y pasar a ser su propia autoridad que regule sus acciones, a partir de esto se evidencia una disminución de la culpa: “...aceptarse como cada uno es y aceptar las emociones sin sentir culpa porque eso es lo que somos...” (P13). Logrando que el sujeto tenga mayor autoconfianza y auto-respeto por sus pensamientos y emociones.

2.3.2.2. Verbalizaciones donde evidencien el estado actual de sus relaciones sociales y familiares

Es evidente que el medio familiar puede producir profundo impacto para bien o para mal. Los padres pueden alimentar la confianza y amor propio o colocar enormes obstáculos en el camino del aprendizaje de tales actitudes; transmitir que creen en la capacidad y bondad de su hijo o bien lo contrario; crear un ambiente en el cual el niño se sienta seguro, o uno de terror; fomentar el surgimiento de una buena autoestima o hacer todo lo concebible para subvertirla (Branden, 2011, pág. 31).

La importancia de este indicador se da por la toma de conciencia que adquirieron los participantes sobre el estado actual de sus relaciones familiares y sociales, dando cuenta de lo que puede afectar y cómo actuar ante estas situaciones conflictivas. Así mismo dar cuenta de lo positivo de estas para poder reforzarlas.

Dentro de las situaciones conflictivas, se manifestó con más frecuencia el deseo de encajar dentro de los ideales familiares: "...voy con mi novia 3 años porque mis papis me obligan a estar con ella y así oculto que soy gay." (P7) Esta necesidad de aprobación está ligada al sentido de pertenencia del sujeto al grupo familiar y miedo al rechazo que se pueda originar dentro de este sistema.

Es común que en la comunidad homosexual se den este tipo de actos que ocultan su identidad sexual para mantener la creencia de que la aprobación familiar y social es necesaria para su bienestar y respeto.

Esta situación permite evidenciar que en el sujeto hay partes invertidas en valores falsos que la familia proporciona a partir de sus creencias: "Mi mamá quería que me case y que le dé nietos pero cuando se enteró que soy gay me dejó de hablar un tiempo... creo que aún no lo acepta." (P13) En este caso, la idea que se manejaba respecto a la sexualidad era una visión heterosexista produciendo en el participante sentimientos de incertidumbre.

Durante el proceso, el participante fue tomando conciencia sobre aspectos que son parte de sus relaciones, eliminando esta inversión de valores y viviendo desde su propio juicio: "Terminé con mi novia de hace muchos años porque estoy conociendo a un chico que me gusta mucho." (P7); "Me ayudó bastante para ver mis relaciones como están y tomar la decisión de alejarme de personas que no aportan a mi vida..." (P13) Esta toma de conciencia proporcionó una nueva perspectiva que se vio reflejada en las decisiones que optaron los participantes respecto al cambio de sus relaciones familiares y sociales, dando la posibilidad de entablar relaciones enriquecedoras.

La nueva visión que tienen los participantes va a influir en su sistema familiar produciéndose un cambio: “...siento que me llevo mejor con mi familia porque sé cómo manejar de mejor manera todo...” (P6); “...me relaciono mejor con las personas en cuanto al tema de mi sexualidad me hace sentir más aceptado desde mi mismo hasta mi familia, ya no me afectan los estereotipos.” (P13)

Esta concientización sobre sus relaciones, permitió a los participantes tomar decisiones en este aspecto, proporcionando un entendimiento de como la conciencia mantiene a la persona conectada con la realidad y orienta su comportamiento de una manera adecuada. “El significado más importante de la autoestima es la confianza en su propia mente, en sus propios procesos intelectuales. En consecuencia, la confianza en su capacidad de aprender, de juzgar, de decidir” (Branden, 2011, pág. 90).

Los participantes del grupo adquirieron un mayor nivel de consciencia de sus relaciones familiares y sociales generando un distanciamiento estratégico entendido como “...aislarse calibrada e intuitivamente de los aspectos nocivos de su vida familiar o de otros aspectos de su mundo” (Branden, 2011, pág. 72). Dando como resultado una diferenciación entre los juicios propios y los de la familia.

2.3.2.3. Reconocimiento de sus miedos

En el proceso de toma de conciencia sobre sí mismo se van a encontrar miedos no reconocidos que están latentes vivenciándolos como situaciones tensionantes y en algunos casos limitantes: “Tengo miedo a que se acabe el mundo, en las noches no puedo dormir porque reflexiono que pasará si se muere mi familia porque sin ellos yo no soy nadie...” (P13) De esta manera, los miedos provenientes del mundo interno se proyectan hacia el exterior generando sentimientos de invalidez.

Ahora su cuerpo envía a su cerebro las señales de una alerta de emergencia, las señales de peligro, a las cuales usted responderá típicamente “combatiendo” su inquietud de manera aún más feroz, con tensión, con privación de oxígeno, y quizá con irritación y autorreproches. Usted está en guerra consigo mismo, porque no sabe qué otra cosa hacer. (Branden, 2010, pág. 18).

Estos miedos vienen desde experiencias pasadas: “El niño que vi...no quiere estar solo, no le gusta, tiene miedo.” (P7) Se sostiene una rivalidad con la vivencia, se niega la realidad y como resultado de esto imposibilita el acercamiento a este miedo.

Cuando se realizaron las técnicas grupales, lo que se buscaba era que mediante la toma de conciencia de estos miedos se los pueda combatir para evitar que al conocerlos se sumerjan en una sensación de angustia: “Ahora todo es más conocido y relajado ya no hay ese temor con el que inicié porque le conocí y le hice frente.” (P8) Es así como se re-significó estas experiencias vistas antes como amenazantes.

Cuando se aprende el miedo, deja de considerarse como una catástrofe. Y entonces deja de ser nuestro amo. Uno ya no se siente torturado por fantasías que pueden guardar poca o ninguna relación con la realidad; es libre de ver a la gente y a las situaciones tal como son; se siente más eficaz, tiene más control sobre su vida. La autoconfianza y autorrespeto aumentan. (Branden, 2010, pág. 19).

La autoestima se irá desarrollando con la ayuda del reconocimiento y aceptación de los miedos lo que permitió tener una perspectiva más amplia del afrontamiento a situaciones angustiantes: “Creo que es importante reconocer y aceptar las debilidades y miedos de cada uno, eso me ha servido para afrontarlos de mejor manera...” (P8);

“...explorar mis miedos, me llevó a conocerme más.” (P7) Parte de este proceso es aceptar el miedo con los sentimientos correspondientes, sin tratarlos como adversarios. Dando como resultado una sensación natural de ser aptos para la vida.

2.3.2. Categoría Autorresponsabilidad

Una de las bases de la autoestima positiva es la autorresponsabilidad, involucrando la práctica de vivir activamente, es decir, ser responsables de la propia existencia y del cumplimiento de los propios deseos.

“Esto implica una mayor necesidad de ejercer un juicio independiente, de cultivar nuestros propios recursos y de asumir responsabilidades sobre las elecciones, valores y acciones que dan forma a nuestras vidas” (Branden, 2011, pág. 37).

La importancia de trabajar esta categoría es que los participantes desarrollen el sentido de autorresponsabilidad para generar una experiencia de autoeficacia haciendo que tomen control sobre su propia vida. Se plantearon tres indicadores para la ejecución de la misma:

2.3.3.1. Actitud favorable al cambio

La actitud favorable al cambio va a mostrar la predisposición del participante para ser un agente activo de su propia vida: “...si quiero cambiar tener otro estilo de vida ya no tan arriesgado, si quisiera ocupar otro papel en mi vida.” (P9) Esta predisposición muestra una renovación de las metas, tomando en cuenta que se ha formado una visión más amplia de las capacidades y recursos de los miembros a través de todo el proceso que se ha dado en psicoterapia grupal.

Los miembros mostraron desde el inicio de la psicoterapia grupal una tendencia al cambio. Esto se evidencio en su constante asistencia y participación en las diferentes actividades propuestas: “...en la interacción de cada cosa se aprende y ese conocimiento me hará mejorar como persona...” (P6) El grupo permitió un mejor aprendizaje a partir de los factores terapéuticos que se fueron dando a lo largo de las sesiones como procesos de identificación, cohesión grupal y conciencia de la propia realidad.

Es necesario que recordemos que el uno mismo no es una entidad estática, acabada, sino una creación en constante evaluación, un despliegue de nuestro potencial, expresado en nuestras elecciones, decisiones, pensamientos, juicios, respuestas y acciones (...) Siempre tenemos dentro de nosotros mismos la posibilidad de cambiar. (Branden, 2011, pág. 85).

Los participantes pudieron dar cuenta del dinamismo que implica el ser responsables consigo mismo y como esto está relacionado con ser agentes activos de su vida, acompañada de una actitud favorable al cambio: “...pude darme cuenta como están mis relaciones con las personas y si soy yo el que falla ver si hay como cambiar en algo, de los errores aprender” (P9) El ser responsables de dar inicio a un cambio es una aplicación básica para desarrollar una autoestima saludable.

2.3.3.2. Disminución de la tendencia a culpar a los otros por su conducta

Al comenzar el proceso psicoterapéutico los participantes se posicionaban como víctimas de las situaciones adversas que se presentaban en su cotidianidad, sin saber cómo afrontarlas: “Antes les culpaba a los demás de cómo era porque me

discriminaban por ser gay...” (P9) Es así como toman un rol pasivo generando la victimización en relación a su orientación sexual, viéndolo como un limitante.

Evitar la autorresponsabilidad nos hace víctimas de nuestra propia vida. Nos vuelve indefensos. Otorgamos poder a todos, menos a nosotros mismos. Pero cuando nos sentimos frustrados buscamos echarle la culpa a alguien; son otros los que tienen la culpa de nuestra desdicha. En contraste, la apreciación de la autorresponsabilidad puede resultar una experiencia vigorizadora y tonificante. Vuelve a poner nuestra vida en nuestras manos (Branden, 2010, pág. 46).

Esta experiencia de autoeficacia genera el sentido de control sobre la propia vida: “...superar el que otro tenga expectativas puestas en nosotros y lo que realmente debemos hacer es siempre ser uno mismo pero siempre dándome cuenta de lo que hago o lo que no hago pero no ponernos en una situación de víctimas.” (P9) Esta sensación hace referencia al estar en el centro de su existencia, siendo consciente de los propios actos a diferencia de ser un actor pasivo o víctima de los acontecimientos.

La importancia de trabajar este indicador fue que los miembros del grupo den cuenta de la responsabilidad de sus actos sin culpabilizar a los demás o a ellos mismos por situaciones sobre las cuales no se tiene control: “...ahora veo las cosas de manera diferente porque soy más responsable con las cosas que hago, ya no le echo la culpa a mi ñaño de lo que me pasa” (P7); “...no se puede depender de otros y echarles la culpa de que no eres feliz cuando la verdadera forma de ser feliz es amarnos nosotros mismos.” (P13) .Dando cuenta de que los participantes se ven como autores causales de su comportamiento, más no como sujetos de censura o culpa.

Sobre algunas cosas tenemos control, sobre otras no. Si me hago responsable de asuntos que están más allá de mi control, pondré en peligro mi autoestima, ya que, inevitablemente, no lograré alcanzar mis propios objetivos. Si niego mi responsabilidad en cuanto a cosas que sí están bajo mi control, nuevamente pongo en peligro mi autoestima (Branden, 2010, pág. 45).

Esta tendencia de culpabilizar a los demás se la puede interpretar también como una proyección, siendo en realidad el sujeto quien siente la culpa por algún acto. La culpa es un sentimiento que destruye la autoestima, por lo que al existir esta disminución, se es más consciente de los contenidos del mundo interno: “...yo tengo la decisión en mi manos, hay que ser como el principal actor de tu vida...” (P9) De esta manera, aumenta la autorresponsabilidad y por ende se forma una autoestima más saludable.

2.3.3.3. Aumento de la capacidad asertiva

Se ubicó a este indicador en el cierre de la psicoterapia grupal debido a que este refleja el resultado de todo lo trabajado a lo largo del proceso.

Al iniciar la psicoterapia grupal, se evidenció que en ciertas ocasiones existían dificultades en la comunicación entre los participantes. Esto se manifestaba cuando había interrupciones entre ellos al querer expresar sus ideas.

A partir de que el sujeto es más consciente de sus pensamientos, emociones y actos y se hace responsable de los mismos, se genera una buena relación consigo mismo y con los demás: “...cuando tomas conciencia de lo realmente importante haces las cosas de manera correcta y vas a tener mejores relaciones...” (P15) Esto se

va a proyectar al exterior debido a que no se lo percibe como amenazante, aumentando su capacidad asertiva.

“La asertividad es una forma madura de ser con los demás, en la cual la persona es capaz de expresar sus ideas, necesidades, expectativas y sentimientos de manera oportuna y efectiva.” (Prettel B., 2012, pág. 1)

Conforme se trabajaron las diferentes categorías, se pudo dar cuenta de un cambio en la comunicación entre los participantes debido a que disminuyeron las interrupciones: “...He buscado la manera de ser claro sin hacer a un lado la opinión de los demás y expresándome en el momento oportuno.” (P16); “Las percepciones diferentes hay que respetarlas...hay que ayudar a los demás en el camino de aceptar la realidad...” (P8) Esto permitió que sean más receptivos a las opiniones o ideas que expresaban los demás permitiendo una retroalimentación grupal.

Cuanto más alta sea nuestra estima, más inclinados estaremos a tratar a los demás con respeto, benevolencia y buena voluntad, ya que no los percibiremos como amenaza, no nos sentiremos "extraños y asustados en un mundo que nunca hicimos" (citando el poema de A. E. Housman), y porque el respeto por uno mismo es la base del respeto por los demás (Branden, 2010, pág. 2).

Al tener mayor conocimiento sobre el mundo interno y ser responsable del mismo se generan cambios visibles en el comportamiento: “Noté un cambio muy fuerte en mí, y creo que todos lo notaron soy más comunicativo aprendí a relacionarme mejor.” (P6) Dando cuenta de una mayor capacidad para expresarse de una mejor manera, siendo oportunos en el trato con el otro, mostrando un aumento de la asertividad.

2.4. Principales logros de aprendizaje

Los aprendizajes que surgieron a partir de este proyecto fueron la importancia de trabajar la autoestima en la comunidad homosexual y la formación de un espacio de psicoterapia grupal.

En cuanto al primer aprendizaje se pudo evidenciar que la autoestima era un área del sujeto que estaba deteriorada debido a la constante discriminación a la que están expuestos dentro de su contexto familiar y social. La importancia de tratar este tema se centró en reforzar este ámbito para que los participantes desarrollen habilidades para afrontar su vida de mejor manera.

El segundo aprendizaje hace referencia al manejo de un grupo terapéutico, dando cuenta que es un proceso el cual requiere disciplina y organización. Esto implica la aplicación de técnicas adecuadas que faciliten el cumplimiento de los objetivos y la creación de estrategias que permitan la adherencia y permanencia de los participantes al grupo.

Desde el punto de vista de la psicología clínica se facilitó la comprensión de la aplicación de la teoría en el campo y como el dispositivo grupal es una herramienta de trabajo que genera cambios en menor tiempo.

Estos aprendizajes junto con el apoyo y apertura institucional, participación y constancia de los miembros permitieron que esta sea una experiencia positiva respecto al enriquecimiento en la formación académica y dentro de la institución.

Por lo anteriormente expuesto, se recomendaría dar continuidad a estos procesos psicoterapéuticos con la misma apertura que se brindó a la realización de este proyecto de intervención.

El producto obtenido con la realización del proyecto fue la formación del espacio terapéutico que permitió a los participantes desarrollar su autoestima de manera más saludable.

Esto se dio por el cumplimiento de todos los objetivos planteados que contienen una categoría. Los cuales fueron alcanzados mediante diversas actividades realizadas durante las diez sesiones de psicoterapia grupal.

En las cuatro primeras sesiones se trabajó la primera categoría integración del sí-mismo, dando como resultado la auto-aceptación y autoconocimiento de los participantes. Las siguientes tres sesiones se trató la autoconciencia lo que permitió que los miembros del grupo alcancen auto-respeto y autoconfianza mediante el proceso de dar cuenta de sus contenidos internos. Las últimas tres sesiones sobre la autorresponsabilidad logrando que los participantes sean agentes activo causal de su propia vida y conducta.

Un elemento de riesgo que se presentó en el proceso terapéutico fue las resistencias de algunos participantes al enfrentarse a ciertos contenidos sobre su sub-personalidad niño, por lo que discontinuaron su asistencia durante máximo dos sesiones.

Durante la ejecución del proyecto se observaron logros grupales evidenciados en la interacción entre los participantes, tales como la cohesión grupal que les permitió sentirse integrados en el grupo facilitando la adhesión al proceso terapéutico.

Otro logro fue que los miembros del grupo actuaron como guía para dar alternativas de solución a los problemas que se presentaban dentro de las sesiones, así mismo fueron receptivos a estas sugerencias.

Otra de las habilidades desarrolladas por ellos fue la comunicación asertiva, entendiendo esta como la actitud para expresar un punto de vista de manera que se evidencie respeto hacia los demás.

Durante la experiencia el uso de la teoría de Nathaniel Branden (2010) sobre la autoestima permitió identificar elementos innovadores respecto a los contenidos que se pueden trabajar desde esta perspectiva. El uso de esta teoría sirvió de base para conformar las categorías propuestas debido a que son aplicables por su practicidad y flexibilidad presentando resultados favorables en grupo con el que se trabajó perteneciente a la comunidad homosexual.

El aporte que brinda este proyecto al área de salud mental es entender de manera más amplia el concepto de la autoestima, siendo este un aspecto de la personalidad que abarca las distintas habilidades que el sujeto puede desarrollar para ser más apto para la vida.

Conclusiones y recomendaciones

La elaboración de un programa de intervención psicológica grupal permitió formar un espacio para el fortalecimiento de la autoestima, dentro de la comunidad homosexual en la Fundación Ecuatoriana Equidad.

En la psicoterapia grupal se abordaron tres categorías: integración del sí-mismo, autoconciencia y autorresponsabilidad. Cada una de ellas constituye un eje fundamental para la formación de una autoestima saludable.

Al abordar la integración del sí-mismo se facilitó el descubrimiento de aspectos antes no reconocidos como la sub-personalidad sí-mismo niño. Es ahí donde los participantes encontraron una fuente de motivación permitiendo que se formen nuevos sentidos de vida. Dando como resultado un mayor autoconocimiento y posteriormente una aceptación de sí mismos.

Respecto a la autoconciencia, se pudo dar cuenta de que mediante el proceso anterior de autoconocimiento se facilitó la toma de conciencia de los participantes en relación a sus propias emociones, sentimientos, pensamientos y relaciones familiares y sociales. Generando una mejor relación con la realidad al tener una visión más clara de su mundo interno.

La autorresponsabilidad permite que el participante sea un agente activo de su vida, tomando control sobre la misma. Esto permitió que en los miembros del grupo se genere una experiencia de autoeficacia.

A partir del trabajo de las tres categorías se obtuvo resultados favorables en los participantes evidenciándose un fortalecimiento en su autoestima. Esto se vio

reflejado en su actitud de ser aptos para la vida y las necesidades que se presentan, contando con herramientas para el afrontamiento de las mismas.

Referencias

- Álvarez-Gayou, J. (2000). *Sexualidad Humana*. México: El Manual Moderno.
- Branden, N. (2010). *Cómo mejorar su autoestima*. Barcelona: Paidós.
- Branden, N. (2011). *El poder de la autoestima*. Barcelona: Paidós.
- García Gutiérrez, A. L. (1990). *Estructura lingüística de la documentación: teoría y método*. Murcia: Universidad de Murcia.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2004). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill Interamericana.
- Martín, R. M. (2005). *Metodología de la Investigación*. Obtenido de https://previa.uclm.es/profesorado/raulmmartin/Estadistica_Comunicacion/Metodolog%C3%ADa%20de%20la%20Investigaci%C3%B3n2.pdf
- Prettel B., O. (2012). *Asertividad y Autoestima*. Obtenido de CODEHgestalt: <https://prettel.files.wordpress.com/2012/06/asertividad-y-autoestima.pdf>
- Taylor, S. J., & Bogdan, R. (2009). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Barcelona: Paidós.
- Valverde Obando, L. A. (1993). Recuperado el 20 de Junio de 2017, de El Diario de Campo: <http://www.binasss.sa.cr/revistas/ts/v18n391993/art1.pdf>
- Yuni, J. A., & Urbano, C. A. (2006). *Técnicas para investigar. Recursos metodológicos para la preparación de proyectos de investigación*. Buenos Aires: Editorial Brujas.

Anexos

Anexo 1. Formato de preguntas para la encuesta diagnóstica

Entrevistados: (Participantes de la Psicoterapia Grupal)

Encuesta

Esta encuesta nos servirá para recolectar datos sobre tus intereses y mejorar el servicio prestado por parte del área de psicología en la Fundación Equidad, agradecemos su colaboración.

La información que brindas es confidencial y no será revelada.

Edad: _____

Sexo:	Género	Orientación
Sexual		
a) Hombre	a) Masculino	a) Bisexual
b) Mujer	b) Femenino	b) Lesbiana
c) Intersex		c) Gay
		d) Otros ____

1. ¿Cuál es su expectativa de la Fundación Equidad?

2. ¿Conoce usted si la Fundación Equidad cuenta con servicio de atención psicológica?
 - a. Si
 - b. No
3. ¿Ha recibido atención psicológica?
 - a. Si
 - b. NoDónde _____
4. ¿Estaría usted dispuesto/a a asistir a consulta psicológica?
 - a. Si
 - b. No
5. ¿Se encuentra atravesando por alguna situación en particular que le afecte emocionalmente?
 - a) Si
 - b) No
- ¿Cuál? _____
6. ¿Estaría usted dispuesto/a de hablar de sus dificultades emocionales, personales y sociales con un psicólogo?

- a) Si
 - b) No
7. De iniciar un proceso psicológico ¿Cuál sería su expectativa de la misma?
-
8. ¿Te gustaría participar de espacios de crecimiento y apoyo psicoterapéutico?
-
9. Podría sugerir algunos temas que desees tratar en los talleres o terapias grupales
-
10. ¿Qué disponibilidad de tiempo tiene para asistir a los talleres?
- a) Diariamente
 - b) Semanalmente
 - c) Cada 15 días
 - De preferencia que día
-
11. Cuenta con alguna red de apoyo:
- a) Familia
 - b) Fundación Equidad
 - c) Amigos
 - d) Otros_____
12. ¿Qué quisiera que el área de psicología de la fundación haga por ti?
-

Anexo 2. Carta de consentimiento informado

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
CARRERA DE PSICOLOGÍA
CONSENTIMIENTO INFORMADO

El presente trabajo está dirigido a un grupo de personas homosexuales que participan de las actividades que ofrece la Fundación Ecuatoriana Equidad.

El objetivo es generar un espacio de psicoterapia grupal para el fortalecimiento de la autoestima de los participantes.

Para ello se ha diseñado un formato de encuesta inicial y 10 sesiones de psicoterapia grupal de abril a junio 2017.

1. ACLARACIONES

- Su decisión de participar en este estudio es completamente voluntaria.
- No recibirá pago por su participación.
- La información obtenida en este estudio será mantenida con estricta confidencialidad por los responsables.
- Si considera que no hay dudas ni preguntas acerca de su participación, puede, si así lo desea, firmar.

Nombre del participante

C.I.:

Fecha:

Nombre de las responsables del trabajo.

López Bahamonde Fernanda

C.I.: 1721305322

Noboa Obaco Estefanía

C.I.: 1722173794

Anexo 3. Formato registro asistencia de participantes



EVENTO: [REDACTED]					
FECHA: [REDACTED]					
Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	ORGANIZACIÓN	TELÉFONO	CORREO ELECTRÓNICO	FIRMA
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

Anexo 4. Matriz de sesiones semanales

PSICOTERAPIA GRUPAL N^a

Tema:

Objetivos:

Caldeamiento inespecífico:

Técnica:

Objetivo:

Materiales:

Procedimiento:

Caldeamiento específico:

Técnica:

Objetivo:

Materiales:

Procedimiento:

Desarrollo:

Técnica:

Objetivo:

Materiales:

Procedimiento:

Cierre:

Técnica:

Objetivo:

Materiales:

Procedimiento:

Anexo 5. Modelo de informe de sesiones semanales

Informe de la sesión N°

Objetivos:

Antecedentes grupales relevantes:

Categoría:

Objetivo	Indicador	Verbalizaciones	Observaciones

Interpretación: